

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**  
**на проведення практичного заняття з фізичної підготовки**  
**особовим складом 5-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної**  
**частини**

**Тема:** Нормативи виконання навчальних вправ з фізичної підготовки.

**Відпрацьована вправа:** Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів).

**Навчальна мета:** загальне фізичне вдосконалення особового складу з метою забезпечення успішного виконання завдань за призначенням.

**Час:** 1 година

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** методична розробка, мат гімнастичний

**Нормативно-правові акти і література:**

1. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників ОРС ЦЗ ДСНС України до виконання завдань за призначенням;
2. Наказ МНС України від 07.05.2007 №312 «Про затвердження правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України».
3. Наказ МВС від 15.06.2017 № 511 «Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту»;

## Порядок проведення заняття:

Питання , що відпрацьовуються	Стислий зміст	Методичні вказівки																																				
1.Організаційний момент	Шикування, доповідь чергового, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Безпека праці.	Вишикувати особовий склад в одну шеренгу Час: 5 хв.																																				
2. Перевірка знань	Питання для повторення: 1. Порядок виконання вправи? 2. Домедична допомога при переломах та вивихах?	Час: 5 хв.																																				
3.Відпрацювання вправи.	<p>Вправа виконується на рівному майданчику з твердим та стійким покриттям.</p> <p><b>Вихідне положення:</b> упор лежачи, руки паралельно, кисті в перед на кулаках, тіло пряме, ноги разом;</p> <p><b>Початок:</b> подано команду «До виконання вправи приступити».</p> <p><b>Виконання вправи:</b> згинаючи руки опустити пряме тіло до торкання підлоги грудьми, розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення;</p> <p><b>Закінчення:</b> для закінчення вправи вийти з вихідного положення;</p> <p><b>Забороняється</b> згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.</p> <table border="1" data-bbox="360 1223 1246 1503"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Найменування вправи</th> <th rowspan="2">Оцінка</th> <th colspan="6">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <th>до 30 років</th> <th>30-35 років</th> <th>35-40 років</th> <th>40-45 років</th> <th>45-50 років</th> <th>50 років і старше</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)</td> <td>задовільно</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Заходи безпеки праці:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взуття виконуючого має бути з неслизькою подошвою;</li> <li>- оглянути виконуючих на предмет відсутності прикрас (годинники, кільця, намисто, сережки та ланцюжки);</li> <li>- не виконувати вправу з мокрими долонями ;</li> </ul>	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи						до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно	30	25	20	15	10	5	добре	35	30	25	20	15	10	відмінно	40	35	30	25	20	15	Час: 30 хв.
Найменування вправи	Оцінка			Медико-вікові групи																																		
		до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																															
Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно	30	25	20	15	10	5																															
	добре	35	30	25	20	15	10																															
	відмінно	40	35	30	25	20	15																															
5.Підведкня підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: 5 хв.																																				